

PIANI DI STUDIO SETTIMANALI

PER STUDENTI SPORTIVI



GUIDA ALLA COMPILAZIONE



PIANI DI STUDIO SETTIMANALI PER STUDENTI SPORTIVI

1. STAMPA IL DOCUMENTO

- Stampa la pagina 3 con l'orario settimanale in più copie così da poterti organizzare diversi giorni in un'unica volta

2. SEGNA GLI IMPEGNI FISSI

- Orari scolastici
- Allenamenti
- Eventuali attività extra (ripetizioni, altri hobby)

3. AGGIUNGI PRIORITÀ E ALTRE COSE DA FARE IN GIORNATA

- Nel box "Cose da fare" → scrivi le attività giornaliere che devono essere completate, senza distinzione di importanza.
- Priorità → Attività più urgenti e importanti in giornata. Usa questo box per le attività che non puoi rimandare ad un altro giorno.

4. DEFINISCI I MOMENTI DI STUDIO

- In base ai tuoi impegni, alle verifiche e alle interrogazioni, scrivi in ogni blocco orario l'attività di studio che devi svolgere. Se hai dubbi, leggi il nostro articolo da cui hai salvato questo documento!

5. SCRIVI ANCHE I MOMENTI DI PAUSA

- Per migliorare il tuo controllo del tempo



PIANO SETTIMANALE

da _____ al _____

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

DA FARE

PROMEMORIA